



안전한 학교급식 운영 협조 안내

- ▶ 코로나19의 재확산 상황이 엄중한 가운데 2022년 2학기 개학을 맞이하였습니다.

우리학교는 우리 아이들의 안전한 교육 환경을 위하여 학교급식 운영에 만전을 기하고 있습니다.

안전한 학교급식 운영방안을 다음과 같이 안내해 드리오니, 가정에서도 많은 이해와 협조 부탁드립니다.



학생 간 접촉이 최소화될 수 있는 학교급식 운영 방안

- 점심시간 시차 배식 운영 (3교대) 및 한줄 서기, 안전거리 확보
- 식탁 칸막이 설치, 한 칸 띄어 지그재그 앉기, 거리두기 등
- 방역 봉사요원, 시니어 지원: 수저 일괄 배부, 식탁 및 식탁 칸막이, 문 손잡이 등 내부시설 소독 철저 시행
- 정기적 방역 소독 및 식사 시간에 수시로 자연환기 실시
- 좌석 회전을 향상을 위하여 조리나 배식이 용이한 식단 반영
- 기존 배식대에서 추가 배식 실시(밥,국 등)
- 음수대 한시적으로 운영 중단(개인별 물병 지참 권장)
- 조리종사자 발열 측정 및 급식 전과정 마스크 착용
- 급식 관계자 출입 시 발열 측정 및 교육 실시, 외부인 출입 금지

학생 급식 지도

- 식사 전 발열 체크 및 손 씻기, 손 소독 철저
- 담임교사 및 지도교사 급식지도 강화(대화 자제, 급식 나눠 먹지 않기 등)

학부모님 협조

- 학교 식생활관 출입 자제 (급식모니터링 한시적 중단)
- 학생 개인별 물병 지참 권장



우리의 것이 좋은 거야~!

전통 식생활의 우수성



- ▶ 우리의 전통음식은 영양학적으로 균형있게 구성되어 있고, 아름답고, 건강한 음식으로 세계적으로 인정받고 있습니다. 특히 김치는 세계 5대 건강식품의 하나로 선정되기도 했습니다.

우리나라 전통음식의 특징



우리 전통 음식의 철학은 약식동원 사상

※ 약식동원(藥食同源) : 약과 음식은 그 근본이 동일하며, 음식을 만들 때 몸에 이로운 약의 효과를 생각하며 만들

양념사용과 조리방법에서 영양적으로 우수

음식 재료의 혼합비율은 식물성과 동물성이 8:2

밥, 국, 김치 이외에 구이, 나물, 생채를 곁들이는 상차림

대표 음식인 김치는

발효식품으로



영양적으로 매우 우수



다양성, 균형성, 절제성을 갖춰 식사 구성 측면에서 우수

여러 가지 식재료가 어울어져서 은은한 맛을 냄

빵보다 밥이 좋아요!

쌀	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 낱알이 보이는 통곡식으로 천천히 소화되는 음식 ◆ 다른 식품을 넣지 않고 쌀이나 잡곡으로 밥을 지음 ◆ 육류, 어류, 채소류 등을 기름지지 않은 조리법으로 만든 반찬을 함께 섭취 	⇨	<p>음식을 골고루 먹게 되어 비만 예방에 좋음</p> 
빵	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 밀알이 보이지 않는 가루곡식 형태로 빠르게 흡수됨 ❖ 밀가루에 설탕과 버터 등을 넣어서 만들 ❖ 빵은 버터나 잼을 바르거나 스테이크, 햄, 베이컨, 달걀, 샐러드와 같이 섭취 	⇨	<p>지방과 열량이 높아 비만해지기 쉬움</p> 



9월 학교급식 식단 안내



월	화	수	목	금
<p>하늘 아래 내가 받은 가장 커다란 선물은 오늘입니다.</p> <p>오늘 받은 선물 가운데서도 가장 아름다운 선물은 당신입니다.</p> <p>나태주 '선물' 중에서</p>			<p>9/1</p> <p>친환경보리쌀밥 오리탕(1.13.) 돼지갈비떡찜(1.5.6.10.13.18.) 새우멸치파래자반(13.) 열무시래기지짐(5.6.9.13.18.) 배추김치(9.13.) 메론 * 에너지/단백질/칼슘/철 527.9/27.6/101.8/3.4</p>	<p>9/2</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5.) 햄모듬찌개(2.6.9.10.13.15) 순대야채볶음(5.6.10.13.) 고구마튀김(5.) 참나물샐러드(1.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 갈릭파이(1.2.5.6.13.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 540.7/14.3/100.9/3.3</p>
9/5	9/6	9/7 수다날	9/8	9/9
<p>친환경찰기장밥 베트남쌀국수(5.6.13.16.) 단호박매운커리순살닭 볶음(2.5.6.13.15.16.18.) 얇은피만두찜(1.5.6.10.16.18.) 잔새우무조림(9.13.) 배추김치(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 523.6/24.6/97.2/5.6</p>	<p>친환경발아찰현미밥 민물새우찌개(9.13.) 까르보나라스파게티(1.2.5.6.10.13.16.) 마파두부(5.6.10.12.13.18.) 굴소스가지볶음(5.6.13.18.) 총각김치 아이스망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 550.9/19/134.8/6.8</p>	<p>곤드레밥(13.) 건새우아욱국(5.6.9.13.18.) 라조기(1.2.5.6.13.15.18.) 부추잡채(5.6.8.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 스위트트로피컬주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.7/27.1/212.1/4</p>	<p>친환경통밀밥(6.) 육개장(1.13.16.) 돼지고기콩나물볶음(5.6.10.13.18.) 오색산적(1.5.6.10.16.18.) 양배추찜(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 송편 * 에너지/단백질/칼슘/철 622.8/33.4/86.3/5</p>	
9/12	9/13	9/14 수다날	9/15	9/16 생일축하날
<p>대체공휴일</p> 	<p>친환경찰현미밥 순두부찌개(5.13.18.) 편육굴소스조림(5.6.10.13.18.) 숙주맛살흑임자무침(1.5.6.13.) 깻잎지(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 콤비네이션피자(2.5.6.10.12.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 570.5/34.3/128.1/3.2</p>	<p>햄달걀볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.18.) 김치무콩나물국(5.9.13.) 두부담은찰하도그롤(1.2.5.6.10.12.13.16.) 카프레제샐러드(구슬)(1.2.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 요구르트(파스퇴르)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 580.3/24.7/277.4/3</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5.) 순대국(2.5.6.9.10.13.16.) 해물우동볶음(5.6.9.12.13.17.18.) 고등어카레구이(2.5.6.7.13.16.) 치커리사과초무침(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 거봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 604.5/28/212.3/4.3</p>	<p>친환경발아찰현미밥 사골미역국(13.16.) 로제순살닭볶음(5.6.12.13.15.16.18.) 갈비만두(1.5.6.10.16.18.) 들깨무나물(5.6.) 배추김치(9.13.) 마카롱(오레오)(1.2.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 526.3/26.3/86.7/4.5</p>
9/19	9/20	9/21 수다날	9/22	9/23
<p>친환경찰흑미밥 돼지뼈감자탕(5.6.10.13.18) 날치알달걀말이/케첩(1.5.6.12.13.) 비빔면무침(1.2.5.6.10.13.15.16.) 유기농김구이(13.) 배추김치(9.13.) 친환경방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.2/26.5/197.3/3.4</p>	<p>친환경통밀밥(6.) 고치어묵국(1.5.6.13.16.18.) 부링글치킨(1.2.5.6.15.) 참치김치볶음(5.9.13.) 오이부추무침(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 534.7/26.1/160.3/4.8</p>	<p>돼지고기주꾸미불고기 덮밥(5.6.10.13.17.18.) 유부미소된장국(5.6.9.13.18.) 콘치즈커렛/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 양상추샐러드(1.2.5.6.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 매실주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 635.3/30.9/252.7/3.8</p>	<p>친환경보리쌀밥 돼지고기김치찌개(5.9.10.13.) 타코야끼(1.5.6.12.13.16.18) 치즈떡볶이(1.2.5.6.13.16.18.) 오복채무침 총각김치 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 579.4/20.7/162.3/2.8</p>	<p>친환경찰기장밥 삼계탕(복채)(13.15.) 너비아니육전(소)(1.5.6.10.13.15.16.18.) 도라지진미초무침(5.6.13.17.) 오이고추된장무침(5.6.18) 배추김치(9.13.) 요거트푸딩(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 570.5/31.3/54.3/3</p>
9/26	9/27	9/28 수다날	9/29	9/30
<p>친환경혼합잡곡밥(5.) 건새우근대된장국(5.6.9.13.18.) 묵은지순살닭찜(5.6.9.13.15.18.) 삼치유자청엿장조림(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 청경채겉절이(9.13.) 초코도넛(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 554.6/32.6/177.2/3.6</p>	<p>친환경귀리밥 꽃게탕(5.6.8.13.17.18.) 매콤사태찜(5.6.10.13.18.) 감자햄볶음(2.5.6.10.) 모듬쌈/쌈장(자율)(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 츄러스(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 543.7/30/153.1/4.2</p>	<p>찜닭덮밥(5.6.13.15.18.) 달걀실파국(1.9.13.) 미니새우커틀렛(1.5.6.9.13) 굴뱅이야채무침(5.6.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(라이트)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.8/33.3/258.5/3.4</p>	<p>친환경차수수밥 바지락칼국수(5.6.13.16.18.) 소시지어묵볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.) 맛살버섯전(1.5.6.13.) 상추부추겉절이(5.6.13.18) 깍두기(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 600.3/24.4/156.6/4.5</p>	<p>친환경보리쌀밥 꼬물이만두국(1.5.6.9.10.13.16.18.) 맛탕수육(1.4.5.6.10.13.) 오징어야채초무침(5.6.13.17.) 검은콩조림(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 과일요거트샐러드2(1.2.5.11.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.3/28.3/139.2/7</p>

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://jsindong.es.kr> → 알림마당 → 영양소식 → 급식소식

◇ 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.